

QUANDO LE EMOZIONI TI FANNO INGRASSARE

Dimagrire? Non è questione di volontà. O almeno non solo. Perché il bisogno di mangiare, il modo in cui ci si nutre, scegliendo alcuni alimenti ed escludendone altri, le abitudini a tavola sono eventi legati alla nostra storia, alle nostre gioie e alle nostre angosce. Dunque: se non riesci a seguire una dieta per più di un giorno, non è perché sei un'inguaribile golosona. Né perché, come ti sarai sentita dire, "non sei motivata". Ma perché semplicemente ti manca qualcosa. Ad affermarlo è Stephane Clerget, psichiatra francese, nel suo libro *Les kilos émotionnels* (tradotto: i chili emozionali). Abbiamo voluto indagare questa tesi con Anna Zanon, psicoanalista, responsabile della sede di Padova di Jonas Onlus (Centro di clinica psicoanalitica per la cura e la prevenzione dei nuovi sintomi del disagio contemporaneo) e docente dell'Istituto di ricerca di psicoanalisi applicata, che da molti anni studia i disturbi alimentari.

Le emozioni, gli stati d'animo influiscono sul nostro modo di nutrirsi? E sulla nostra capacità di metterci a dieta?

Sì, senz'altro. Basta riflettere sul fatto che negli animali l'appetito è regolato dall'istinto, mentre gli esseri umani non hanno una guida così sicura e infallibile. Freud, studiando il comportamento delle isteriche, aveva messo a fuoco come un conflitto psichico possa produrre dei sintomi corporei, come la paralisi, i dolori, i disturbi visivi, che non dipendono dall'anatomia. Insomma, la psiche, ed è questa la scoperta freudiana all'origine della nascita della psicoanalisi, può sovvertire l'anatomia e la fisiologia.

Sono proprio le emozioni incontrollabili ad avere la meglio su bulimiche e obese (ma anche anoressiche), nonostante, nella maggior parte dei casi, si tratti di persone che conoscono benissimo la scienza alimentare.

Come sapere se i chili che abbiamo messo su - o anche quelli che abbiamo perso - dipendono dalle emozioni? E qual è il legame con il cibo?

Quando il corpo si ammala di una malattia organica, spesso sono proprio le variazioni di peso a costituirne la spia. Ma in assenza di disturbi organici, l'aumento o la perdita di peso non giustificati sono da attribuire a una sofferenza psichica. Il cibo, sia quando viene rifiutato sia quando viene assunto in eccesso, diventa il mezzo per esprimere ciò che non va nel rapporto con gli altri: passando però per la via più breve, semplice e immediata.

Ma come fa il cibo, il suo consumo, a parlare di noi?

L'eccesso di cibo, che inevitabilmente porta a prendere peso, in alcuni casi va a colmare un vuoto affettivo, oppure può rappresentare in modo realistico un "inghiottire" le parole che non possono dirsi: in pratica, si decide di "mandar giù" quello che non si riesce a comunicare. In altri casi, invece, mangiare troppo può avere una valenza "cannibalica": si consuma cibo, molto cibo, perché in realtà si vorrebbero fare proprie, assimilare le qualità dell'altro, fino a incorporarlo, diventando quindi una persona sola al posto di due.

Ma allora anche l'amore può fare ingrassare? Alcune donne tendono a fagocitare l'altro...

Un certo tipo di amore sì: se il legame

QUEL FIONDARSI NEL FRIGO. QUEI BLITZ AL DISTRIBUTORE DI SNACK. È FAME? SÌ, MA NON DI CIBO. È INVECE UNA VOGLIA D'AMORE. PERCIÒ INTERROMPI LA DIETA E PRENDI LA PAROLA, APRITI ALL'INCONTRO CON L'ALTRO, RISCHIA. PERCHÉ SE VUOI DIMAGRIRE DEVI RIEMPIRE IL CUORE, NON LA PANCIA

testo di **Cinzia Cinque**
consulenza di **Anna Zanon**,
psicoanalista di Jonas Onlus Padova

è improntato alla dipendenza, quando cioè si intrattiene un rapporto di tipo speculare e simmetrico, con uno dei due partner che domina e l'altro che è dominato, con uno dei due che agisce e l'altro che subisce, ecco in un caso così è facile finire con lo sfogare la frustrazione sul cibo, mangiando di più, consumando senza controllo.

Però di qualcuno che è ingrassato si dice: «Deve avere qualche problema», nel senso che il cibo compensa la frustrazione? Ma perché mangiare agisce da calmante per l'ansia?

Pensiamo a cosa si fa per consolare un bambino che piange: gli si dà il ciuccio oppure il biberon, perché la soddisfazione orale placa l'ansia immediatamente. Ma la bocca non serve solo per mangiare: con la bocca si parla anche e soprattutto, si bacia... Mantenere la modalità infantile di far fronte a un disagio è indice di una regressione: ci si comporta come quando si aveva un rapporto privilegiato ed esclusivo con la madre, dalla quale ci si faceva nutrire e talvolta ingozzare. Ma la modalità adulta presuppone che si abbia il coraggio di prendere la parola, di amare, di accedere alla sessualità. **Perché allora poi dopo aver esagerato ci si sente in colpa?**



Ci si dovrebbe invece sentire appagati, soddisfatti, "pieni"... Far prevalere una modalità infantile di comportarsi significa, inevitabilmente, vivere in soggezione di un super-io materno severo, che da un lato ti ingozza come mamma, dall'altro, in qualità di super-io, ti fa sentire un oggetto disprezzabile per aver ceduto a una consolazione a buon mercato.

Eppure, ci sono dei momenti in cui si desidera fortemente dimagrire, come per esempio dopo la gravidanza, ma proprio non ci si riesce. Perché è così difficile?

La nascita è un atto di donazione della vita fatto dalla madre. "Mettere al mondo", "dare alla luce" sono espressioni che indicano come il bambino, dopo il taglio del cordone, non le appartenga più. Finché è dentro il suo corpo, dà consistenza al suo essere; dopo il parto, l'essere della neomamma si impoverisce, talvolta con effetti depressivi per curare i quali si ricorre al cibo: la funzione di alimentarsi, a volte in eccesso, è proprio quella di ritrovare una sorta di "consistenza". Insomma, i chili di troppo in qualche modo la consolano e la rassicurano di quel che ha perso. *I chili quindi svolgono anche una funzione simbolica. In effetti, a volte l'aumento di peso gioca un ruolo di protezione, come il guscio di una tartaruga.*

Posso citare vari esempi: la donna che dopo aver partorito rimpiange di aver dovuto rinunciare al suo frutto, la donna che divenuta madre si dimentica di

essere una donna, la donna che ha paura d'incontrare l'altro sesso: sono tutte persone che hanno celato il loro corpo femminile, un corpo che ha dei desideri, dentro lo strato di grasso della madre che riempie, che appaga.

Ma in alcuni casi i chili in più danno anche sicurezza.

Sì, l'aumento di peso spesso aiuta chi in famiglia o nella sfera sociale "non ha alcun peso", "non ha voce in capitolo" in quanto la sua bocca è tappata, ad acquisire una consistenza materiale.

E davvero difficile "separarsi" dai chili in più? O ce la si può fare?

Quanto più ci si autorizza, nel senso che ci si sente liberi di prendere la parola e di rischiare qualcosa, tanto più facile diventa separarsi dalla propria zavorra.

Perché diete e regimi restrittivi in genere non servono a nulla?

I regimi restrittivi puntano ad agire sul fenomeno e non sulla causa, perciò sono destinati a fallire. Perché mai una persona che non si stima, che si sente indegna, dovrebbe anche rinunciare all'unica cosa che le dà un po' di gioia, seppur momentanea? Questa sarebbe solo una crudeltà.

Un consiglio per riuscire a mangiare meno.

Non ci sono trucchi né scorciatoie. La sola cosa da fare è risalire alla causa, senza dare troppa importanza al fenomeno, cioè al sovrappeso. Se si capisce perché si tende a eccedere, i chili di troppo se ne andranno. Anche se per capirlo può servire in alcuni casi un percorso psicoterapeutico.

TEST E TU MANGI IN MODO EMOTIVO?

1 Sei in casa, alle prese con il cambio di stagione o altri lavoretti.

A un certo punto vai in cucina per sgranocchiare qualcosa.

Ti ritrovi presto in cucina per farti un tè accompagnato da tre biscotti secchi.

Eviti di passare dalla cucina e cerchi di sbrigarti per uscire di casa.

2 Hai voglia di farti un regalo un po' speciale per il tuo compleanno.

Prendi una giornata in una spa.

Prendi in un resort per un weekend con il tuo compagno.

Prendi in un ristorante. E, una volta là, assaggi tutto, ma proprio tutto.

3 Secondo te, dimagrire è soprattutto una questione.

Di ascolto di sé.

Di amore di sé.

Di buona volontà.

4 Sei appena rientrata da un viaggio di lavoro molto stancante.

Ti fiondi in palestra per dedicarti a una seduta di yoga antistress.

Resti a casa e cerchi di rilassarti davanti alla tv o leggendo.

Non fai nulla del genere perché devi subito rimetterti a lavorare.

5 Sei furiosa con il tuo partner per una questione familiare.

Per sbollire la rabbia esci a fare quattro passi, anche se in piena notte.

Ti tuffi sul barattolo di Nutella.

Mangi un pacchetto di caramelle.

MAGGIORANZA DI Stop all'ansia

Che noia, vero, la vita di tutti i giorni? Nessuna novità, nessun grande amore in vista, una calma piatta che crea angoscia, anziché dare sicurezza. Così mangi, quindi ingrassi. Interrompi il circolo vizioso che ti porta a soffocare le emozioni, sì, anche quelle negative, ipernutrendoti. Sei arrabbiata o angosciata? Gridalo, non tenere tutto dentro. Ti farà meglio che svalgiare il frigo.

MAGGIORANZA DI Che tensione!

Sal variare i tuoi piaceri: ami mangiare, ma anche cantare, ballare, fare shopping. Il rischio sono le emozioni forti, quelle che ti lasciano senza fiato e che possono frantumare un equilibrio precario. Quando capita, chiudi la porta della cucina.

MAGGIORANZA DI Via coi piaceri

Se gli eventi ti travolgono, scegli di uscire di casa anziché tuffarti sul cibo. Brava, hai capito che piangere, ridere, abbracciare possono farli stare bene come un piatto di pastasciutta. L'unico pericolo? La tua instancabilità che ti porta a essere sempre in azione. Attenzione: anche lo stress può spingerti a mangiare troppo.

MA VUOI METTERE UN BEL PIATTO DI PASTA?

Cozze, vongole, ostriche? No, grazie. Sono odiate da quasi il 10% degli italiani. Seguono il minestrone (9,2%) e le verdure lesse (7%), grigliate o in padella (4,3%); l'insalata è esclusa solo dall'1,8%. Questo il risultato di una ricerca condotta su un campione di 10 mila utenti di www.melarossa.it, il sito che fornisce gratuitamente on-line diete personalizzate. Il pesce è apprezzato dal 5,6% mentre il 4,8 non consuma per nulla i legumi. Il latte è escluso dal 5,2%, lo yogurt, così come le uova, dal 4%. E i cibi più amati? In ordine crescente: affettati, formaggi e carni bianche, fino a pasta (solo l'1% dice no), riso, pane e frutta, alimenti consumati da oltre il 99% degli italiani. E ora veniamo al

campione. Chi si rivolge al sito vuole dimagrire (95% degli utenti) o ingrassare (5%). Nel 26% delle diete richieste, l'obiettivo è perdere fino a 4 kg, nel 37% tra i 4 e gli 8 kg, nel 23% fino a 13, nel 14% oltre i 13 kg. Il sito www.melarossa.it, realizzato con la supervisione della Società italiana di scienza dell'alimentazione, grazie a un database è in grado di elaborare diete sulla base delle indicazioni fornite dal Larn (Livelli di assunzione raccomandata di energia e nutrienti). Ogni singola giornata presenta un regime equilibrato nell'apporto dei macronutrienti (carboidrati, grassi e proteine) e fornisce un corretto apporto dei principali micronutrienti (vitamine e sali minerali).